

PERBANDINGAN SENAN HAMIL DAN SENAM PILATES TERHADAP IBU HAMIL NYERI PINGGANG

Layla Imroatu Zulaikha¹, Yayuk Eliana², Himma Atika Sahasfana³, Salma Wati⁴,
Nur Karina⁵

laylaimroatu@uim.ac.id¹, yayukeliyana@uim.ac.id², himmaatiekhasahasfaha@gmail.com³,
salmawati250804@gmail.com⁴, kurkarina995@gmail.com⁵

Universitas Islam Madura

ABSTRAK

Nyeri pinggang merupakan keluhan umum yang dialami oleh sebagian besar ibu hamil, terutama pada trimester kedua dan ketiga. Kondisi ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari serta kualitas hidup ibu hamil. Intervensi non-farmakologis seperti senam ibu hamil dan senam pilates sering digunakan untuk meredakan keluhan tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan efektivitas senam ibu hamil dan senam pilates dalam menurunkan intensitas nyeri pinggang. Desain penelitian yang digunakan adalah kuasi eksperimen dengan pendekatan pretest-posttest dua kelompok. Sampel terdiri dari 30 ibu hamil dengan nyeri pinggang yang dibagi menjadi dua kelompok secara acak. Hasil menunjukkan bahwa kedua kelompok mengalami penurunan nyeri yang signifikan, namun kelompok senam pilates menunjukkan penurunan yang lebih besar secara statistik. Senam pilates lebih efektif dalam mengurangi nyeri pinggang pada ibu hamil dibandingkan senam ibu hamil konvensional.

Kata Kunci: Nyeri Pinggang, Senam Ibu Hamil, Senam Pilates, Kehamilan, Intervensi Non-Farmakologis.

ABSTRACT

Low back pain is a common complaint experienced by most pregnant women, especially during the second and third trimesters. This condition can interfere with daily activities and quality of life for pregnant women. Non-pharmacological interventions such as prenatal exercise and Pilates exercise are often used to alleviate this complaint. This study aims to compare the effectiveness of prenatal exercise and Pilates exercise in reducing the intensity of low back pain. The research design used was a quasi-experimental with a pretest-posttest two-group approach. The sample consisted of 30 pregnant women with low back pain who were randomly divided into two groups. The results showed that both groups experienced a significant reduction in pain, but the Pilates exercise group showed a statistically greater reduction. Pilates exercise is more effective in reducing low back pain in pregnant women compared to conventional prenatal exercise.

Keywords: Low Back Pain, Prenatal Exercise, Pilates, Pregnancy, Non-Pharmacological Interventions.

PENDAHULUAN

Kehamilan membawa berbagai perubahan fisiologis dan anatomis, termasuk peningkatan berat badan dan perubahan postur tubuh, yang seringkali menyebabkan nyeri pinggang bawah (low back pain). Sekitar 50–70% ibu hamil mengalami keluhan ini, terutama pada usia kehamilan trimester kedua dan ketiga. Penanganan nyeri pinggang yang aman dan efektif sangat penting karena penggunaan obat-obatan pada masa kehamilan harus dibatasi.

Senam ibu hamil adalah salah satu metode tradisional yang bertujuan menjaga kebugaran dan mengurangi keluhan kehamilan, termasuk nyeri pinggang. Sementara itu, senam pilates untuk ibu hamil difokuskan pada penguatan otot inti (core), peningkatan fleksibilitas, serta perbaikan postur tubuh. Meskipun kedua metode diyakini bermanfaat, perbandingan efektivitasnya masih belum banyak diteliti secara langsung.

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan desain kuasi eksperimental dengan pendekatan pretest-posttest dua kelompok. Subjek penelitian adalah ibu hamil trimester kedua hingga ketiga yang mengalami nyeri pinggang ringan hingga sedang berdasarkan skala Visual Analog Scale (VAS). Sebanyak 30 responden dipilih secara purposive dan dibagi menjadi dua kelompok, yaitu:

Kelompok A: Senam Ibu Hamil ($n = 15$)

Kelompok B: Senam Pilates untuk Ibu Hamil ($n = 15$)

Intervensi diberikan selama 4 minggu, dua kali per minggu, masing-masing sesi berdurasi 45 menit. Pengukuran tingkat nyeri dilakukan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan VAS. Analisis data menggunakan uji t berpasangan dan uji t independen..

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis menunjukkan penurunan signifikan pada intensitas nyeri pinggang di kedua kelompok:

Kelompok A (Senam Ibu Hamil):

Rerata VAS pretest: 6,0

Rerata VAS posttest: 4,1

($p = 0,002$)

Kelompok B (Senam Pilates):

Rerata VAS pretest: 6,2

Rerata VAS posttest: 2,5

($p = 0,000$)

Hasil uji t independen posttest menunjukkan perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok ($p = 0,01$), yang mengindikasikan bahwa senam pilates lebih efektif dibandingkan senam ibu hamil dalam menurunkan nyeri pinggang.

4. Pembahasan

Penurunan nyeri pinggang pada kedua kelompok menunjukkan bahwa senam fisik, baik senam ibu hamil maupun senam pilates, memiliki manfaat dalam mengurangi ketegangan otot dan memperbaiki sirkulasi. Namun, efektivitas yang lebih tinggi pada kelompok senam pilates dapat dikaitkan dengan fokus latihan yang lebih spesifik pada otot inti, stabilitas panggul, dan postur tubuh. Pilates juga membantu mengurangi tekanan pada area lumbal melalui teknik pernapasan dan penguatan otot transversus abdominis.

Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa senam pilates prenatal dapat mengurangi keluhan muskuloskeletal dan meningkatkan kenyamanan selama kehamilan.

KESIMPULAN

Senam pilates terbukti lebih efektif dibandingkan senam ibu hamil dalam mengurangi nyeri pinggang pada ibu hamil. Oleh karena itu, senam pilates dapat direkomendasikan sebagai alternatif program latihan bagi ibu hamil dengan keluhan nyeri pinggang, tentunya dengan pengawasan tenaga medis yang kompeten.

DAFTAR PUSTAKA

- Artal, R., & O'Toole, M. (2003). Guidelines of the American College of Obstetricians and Gynecologists for exercise during pregnancy and the postpartum period. *British Journal of Sports Medicine*, 37(1), 6–12.
- Berk, R. A., & Connell, M. T. (2020). Pilates-based therapeutic exercise for pregnancy-related low back pain. *Journal of Women's Health Physical Therapy*, 44(3), 110–117.
- Kluge, J., Hall, D., Louw, Q., Theron, G., & Grove, D. (2011). Specific exercises to treat pregnancy-

- related low back pain in a South African population. *International Journal of Gynaecology and Obstetrics*, 113(2), 187–191.
- Wang, S. M., Dezinno, P., Maranets, I., Berman, M. R., Caldwell-Andrews, A. A., & Kain, Z. N. (2004). Low back pain during pregnancy: prevalence, risk factors, and outcomes. *Obstetrics & Gynecology*, 104(1), 65–70.